

管理栄養士の



バランス弁当

平成30年 3月の献立
500円

◎700kcal以内、塩分3.0g以下(平均)◎



ご注文は、74-201~203へ
当日の10:45まで
関西大学生生活協同組合 飲食事業部

ごはんは！

月曜日:青玄米ごはん、火曜日:十六穀ごはん、
木曜日:炊き込みご飯、その他は白ごはん

ごはん大盛りは+50円
(白ご飯の場合+84kcal)

ボリュームたっぷり☆
別メニュー
あります！

☆豚生姜焼き弁当
460円 856kcal

☆豚カツ弁当
460円 952Kcal

☆カツ玉丼
430円 954Kcal

☆とり玉丼
430円 879Kcal

☆鶏唐コンビ弁当
490円 1008Kcal

☆カレーライス
430円 633Kcal

☆750円弁当

前日までにご注文下さい



■お米は滋賀県産環境こだわり米コシヒカリを使用。
■食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。
■食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。
■エコマーク認定商品の容器を使用しています。



月	火	水	木	金	土
<p>3月3日はひな祭り。ひな祭りに食べる代表的なものといえば、ちらし寿司・はまぐりのお吸い物・菱餅・ひなあられなどが思いつくのではないのでしょうか。これらを食べるのにはそれぞれ意味があります。</p> <p>◎ちらし寿司・・・寿司は「寿(ことぎ)を司ると書き、縁起が良くお祝いの席で食べるものという意味があります。また、ちらし寿司にはたくさんの具材を使用しますので、様々なものをバランス良く食べて、体調を崩しやすい季節の変わり目に健康を保てるように、大人になっても食べるものに困らないように、幸せに暮らせますようにといった願いも込められています。</p> <p>◎はまぐりのお吸い物・・・はまぐりは2枚貝ですが、他の2枚貝とは違って殻が対でない絶対には合わさらないことからはまぐりのようにぴったりと合った運命の人と巡り合えますように、良縁に恵まれますように願って食べられるようになりました。</p> <p>◎菱餅・・・菱餅の色にはそれぞれ意味があります。緑色はヨモギの新芽によるものです。ヨモギには造血効果があり、緑色には健康や長寿の意味があります。白色はヒシの実が用いられ、ヒシの実には血圧を下げる働きがあります。白色は子孫繁栄、長寿、清浄などを意味しています。桃色はクチナシの実で色づけられています。クチナシには解毒作用があり、魔除けを意味しています。</p> <p>◎ひなあられ・・・ひなあられは関東と関西では味も見た目も違います。関東風のひなあられは米粒ほどの大ききでお米を爆ぜて作ったポン菓子で甘く味つけしたものに對して関西風のものは醤油味や塩味が直径1cm程の大ききをしています。</p>					
<p>5 ● 鶏肉の香草バン粉焼</p> <p>● 豚肉と大豆のカレー炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草胡麻和え ● にんじんしりしり ● 大根煮 ● フルーツ <p>701Kcal 塩分2.3g </p>	<p>6 ● ほき南蛮</p> <p>● 豚肉とアスパラガスの塩炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 根菜と豆のサラダ ● 三色和え ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>655Kcal 塩分2.1g </p>	<p>7 ● 鯖塩焼き</p> <p>● チャブチエ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーのおかか和え ● 紅白なます ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>685Kcal 塩分2.3g</p>	<p>8 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>● 豆腐のそぼろあん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いんげん胡麻和え ● キャベツのマリネ ● きんぴられんこん ● フルーツ <p>698Kcal 塩分2.9g </p>	<p>9 ● タラの和風さのこあん</p> <p>● 厚揚げポーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>681Kcal 塩分2.7g</p>	<p>お休み</p>
<p>12 ● わかさぎと大豆の甘辛煮</p> <p>● 野菜炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さつまいもと五穀のサラダ ● ほうれん草ナムル ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>697Kcal 塩分2.8g </p>	<p>13 ● 鯖のタルタル焼</p> <p>● 鶏肉ときのこのトマトソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 海草酢の物 ● 切干大根と小松菜のナムル ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>688Kcal 塩分1.9g </p>	<p>14 ● 鶏肉の香草バン粉焼</p> <p>● 豚肉と大豆のカレー炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草胡麻和え ● にんじんしりしり ● 大根煮 ● フルーツ <p>701Kcal 塩分2.3g</p>	<p>15 ● ほき南蛮</p> <p>● 豚肉とアスパラガスの塩炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 根菜と豆のサラダ ● 三色和え ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>648Kcal 塩分3.4g </p>	<p>16 ● 鯖塩焼き</p> <p>● チャブチエ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーのおかか和え ● 紅白なます ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>685Kcal 塩分2.3g</p>	<p>お休み</p>
<p>19 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>● 豆腐のそぼろあん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いんげん胡麻和え ● キャベツのマリネ ● きんぴられんこん ● フルーツ <p>694Kcal 塩分2.3g </p>	<p>20 卒業式のためお休み</p>	<p>21 お休み</p>	<p>22 ● タラの和風さのこあん</p> <p>● 厚揚げポーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>685Kcal 塩分3.8g </p>	<p>23 ● 鯖のタルタル焼</p> <p>● 鶏肉ときのこのトマトソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 海草酢の物 ● 切干大根と小松菜のナムル ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>666Kcal 塩分1.9g</p>	<p>お休み</p>
<p>26 ● 鶏肉の香草バン粉焼</p> <p>● 豚肉と大豆のカレー炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草胡麻和え ● にんじんしりしり ● 大根煮 ● フルーツ <p>701Kcal 塩分2.3g </p>	<p>27 ● 鯖塩焼き</p> <p>● チャブチエ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ブロッコリーのおかか和え ● 紅白なます ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>705Kcal 塩分2.3g </p>	<p>28 ● ほき南蛮</p> <p>● 豚肉とアスパラガスの塩炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 根菜と豆のサラダ ● 三色和え ● 高野豆腐 ● フルーツ <p>635Kcal 塩分2.1g</p>	<p>29 ● わかさぎと大豆の甘辛煮</p> <p>● 野菜炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さつまいもと五穀のサラダ ● ほうれん草ナムル ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>700Kcal 塩分2.8g </p>	<p>30 ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>● 豆腐のそぼろあん</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いんげん胡麻和え ● キャベツのマリネ ● きんぴられんこん ● フルーツ <p>694Kcal 塩分2.3g</p>	<p>31 ● タラの和風さのこあん</p> <p>● 厚揚げポーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● ブロッコリーと大豆のピリ辛和え ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>681Kcal 塩分2.7g</p>